



BOL DE FARRO TIÈDE AUX BETTERAVES ET AUX LENTILLES

avec feta marinée et noix de Grenoble

VÉGÉ



BONJOUR

BETTERAVES

Ce légume incroyablement polyvalent peut être cuit d'une foule de façons, en plus de servir de colorant naturel!

TIME: 30 MIN



Farro



Betteraves cuites



Fromage feta



Bébé roquette



Vinaigre de vin rouge



Thym



Concentré de bouillon de légumes



Ail



Oignon, en tranches



Lentilles vertes



Noix de Grenoble, hachées

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Passoire
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Petit bol
- Huile d'olive ou de canola
- Petite poêle antiadhésive
- Sucre (½ c. à thé)
- Fouet

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Farro 1 ½ tasse | 1 tasse
- Betteraves cuites 250 g | 500 g
- Fromage feta 2 100 g | 200 g
- Bébé roquette 56 g | 113 g
- Vinaigre de vin rouge 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Thym 7 g | 14 g
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Ail 6 g | 12 g
- Oignon, en tranches 56 g | 113 g
- Lentilles vertes 1 boîte | 2 boîtes
- Noix de Grenoble, hachées 5 28 g | 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **425°F** (pour rôtir les légumes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LE FARRO
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **farro** et le(s) **concentré(s) de bouillon**, puis couvrir d'**eau** (de 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Cuire à découvert jusqu'à ce que le **farro** soit tendre, de 16 à 18 min.



4 GRILLER LES NOIX
Dans une petite poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



2 RÔTIR LES LÉGUMES
Entre-temps, détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** de leur tige (doubler pour 4 pers). À l'aide de gants de cuisine (pour éviter les taches), couper les **betteraves** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **betteraves** et les **oignons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré et tendres, de 10 à 12 min.



5 FINIR LE FARRO
Lorsque le **farro** est tendre, retirer la casserole du feu et égoutter. Remettre le **farro** dans la casserole, puis incorporer la **roquette**, les **lentilles** et la **feta marinée** (avec sa **marinade**). **Saler** et **poivrer**. Mélanger.



3 PRÉPARATION
Entre-temps, hacher grossièrement la **roquette**. Égoutter et rincer les **lentilles**. Émietter la **feta** en bouchées moyennes. Dans un petit bol, fouetter le **vinaigre**, **le reste** du **thym**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter la **feta**, puis **saler** et **poivrer**. Mélanger pour couvrir, puis réserver.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **farro** et les **lentilles** dans les bols. Garnir de **légumes rôtis**. Saupoudrer de **noix de Grenoble**.

SAVOUREUX!

La feta et les noix donnent de la texture et une touche de salé à cette recette!